

Инструкция

Беговая дорожка VictoryFit VF-X750

Полезные ссылки:

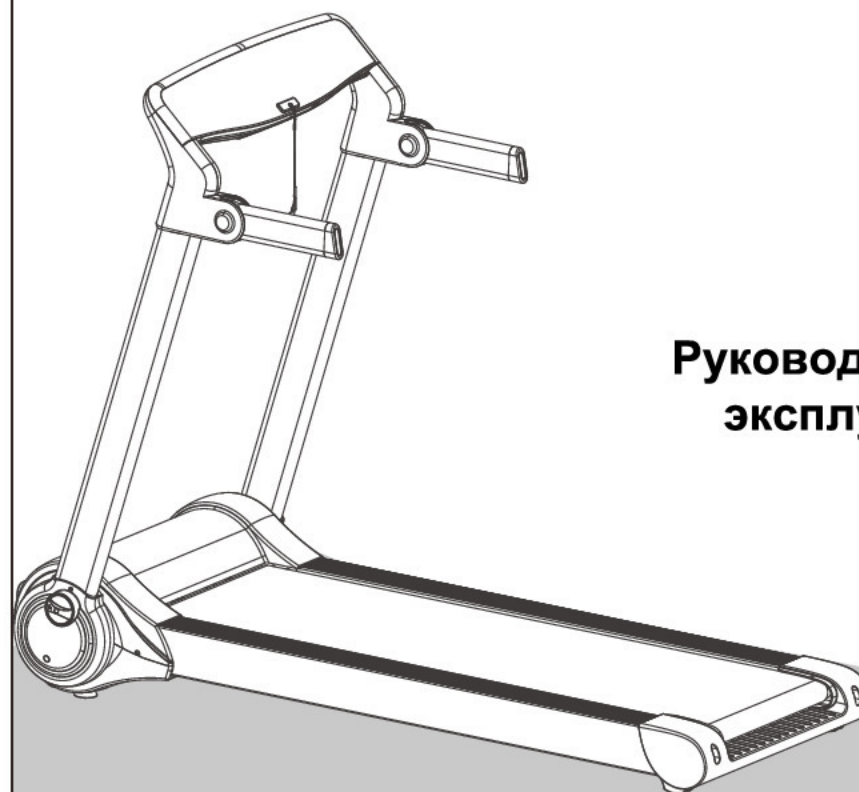
[Беговая дорожка VictoryFit VF-X750 - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка VictoryFit VF-X750 - читать отзывы](#)



Электрическая беговая дорожка

VictoryFit VF-X750



**Руководство по
эксплуатации**



Предупреждение

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем начать программу упражнений. Если вы старше 35 лет или чувствуете себя плохо, и это ваш первый опыт занятий, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или профессионалом. Следуйте инструкциям по установке и использованию этого продукта .

Меры предосторожности

- Выберите светлое и хорошо проветриваемое место для установки беговой дорожки.
- Держите детей и домашних животных подальше от беговой дорожки. Не оставляйте ребенка одного в комнате, где установлена беговая дорожка.
- не устанавливайте беговую дорожку в сыром помещении, так как сырость может привести к ее преждевременной поломке .
- Не следует тренироваться в слишком длинной или слишком мешковатой одежде, поскольку она может цепляться за беговую дорожку. Всегда надевайте кроссовки или кеды с резиновой подошвой.
- Беговая дорожка является специальным оборудованием. Не следует вносить изменения в конструкцию дорожки.
- Не следует размещать беговую дорожку рядом с другим оборудованием.
- В целях безопасности перед установкой проверьте затяжку винтов и других принадлежностей беговой дорожки .
- Для предотвращения травм, перед тренировкой выполните разминку.
- Если в процессе упражнений вы чувствуете головокружение, тошноту, стеснение в груди или другие ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и при необходимости обратитесь к врачу.
- Люди с ограниченными возможностями должны использовать беговую дорожку исключительно под наблюдением профессионального терапевта . Следуйте инструкциям по установке и использованию этого продукта.

Гарантия качества

Мы гарантируем, что этот продукт изготовлен из высококачественного материала. При нормальном использовании, в случае возникновения проблемы, мы будем нести ответственность за гарантию. Гарантийный срок составляет один год (со дня покупки). В случае возникновения проблем с качеством приобретаемых вами товаров, просим связаться с нашей службой поддержки в течение 12 месяцев. Не следует выполнять какие-либо ремонтные работы без специального разрешения.

Следующие условия не покрываются гарантией

- Повреждения, вызванные внешними факторами.
- Использование неоригинальных запасных частей.
- Неправильное обращение.
- Несоблюдение инструкций.

Легколомающиеся детали, нормальный износ без гарантии и замены, например, износ бегового полотна.

Эта гарантия действительна исключительно для частного использования. Беговая дорожка не подходит для профессионального использования в тренажерных залах . В случае необходимости покупки деталей, не покрываемых гарантией, обратитесь в службу поддержки.

При обращении просим предоставить следующую информацию:

- Модель беговой дорожки
- Номер детали
- Подтверждение даты покупки

Не отправляйте в нашу компанию продукцию без подтверждения нашей службы поддержки. Наша компания не несет никаких расходов по отправке продукции обратно без разрешения.

Инструкции по технике безопасности

При разработке и производстве этого продукта были учтены многие вопросы проектирования и безопасности. В любом случае необходимо следовать приведенным ниже инструкциям. мы не несем ответственности за последствия в случае неправильной эксплуатации беговой дорожки.

В целях обеспечения безопасности, а также чтобы избежать несчастных случаев, просим внимательно прочесть данную инструкцию перед использованием.

1. Проанализируйте свою физическую подготовку. Вы должны регулярно тренироваться, чтобы иметь возможность использовать данную беговую дорожку. Ошибки во время тренировок или чрезмерные тренировки наносят вред здоровью.
2. Данный продукт не подходит для детей. Не используйте беговую дорожку, если вы чувствуете себя плохо, если не находитесь под наблюдением или руководством лица, ответственного за вашу безопасность при использовании продукта. Не разрешайте детям играть на беговой дорожке.
3. Этот продукт подходит для семейного использования, не подходит для профессиональной подготовки и тестирования и не может использоваться в медицинских целях.
4. На дисплее с отображением частоты сердечных сокращений отображаются значения, не претендующие на медицинскую точность.
- 5 В случае повреждения шнура питания, его следует заменить, обратившись к производителю или специализированному обслуживающему персоналу во избежание опасности.
6. Перед использованием проверьте все детали, и убедитесь в правильности затяжки всех винтов и гаек.
7. Надевайте подходящую обтягивающую одежду. Не разрешайте детям или животным играть вблизи беговой дорожки.
8. Разместите дорожку на ровной, чистой и плоской поверхности. Убедитесь, что поблизости нет острых предметов. Храните в сухом месте, вдали от источников тепла.
9. Держите руки подальше от всех движущихся частей. Не ставьте руки и ноги в зазор под беговым полотном.
10. На беговой дорожке может находиться только один человек.
11. После сборки, убедитесь в плотности затяжки всех винтов и гаек.
12. Используйте оригинальные запасные части.
13. Данный продукт относится к классу HC с максимальным весом в 110 кг.
14. При использовании беговой дорожки, безопасная площадь позади нее должна составлять 1000X2000 мм.

Специальные инструкции по технике безопасности

Питание

- При размещении беговой дорожки выберите место с розеткой неподалеку.
- Вставьте шнур питания непосредственно в розетку. Вилка должна плотно войти в розетку.
- Используйте розетку с подходящим напряжением питания. В случае несовместимости вилки и розетки. Не переносите розетку, обратитесь к электрику.
- На дорожку подается напряжение в 220 В переменного тока.
- Шнур питания не должен касаться ролика. Не размещайте шнур питания на беговом полотне. Не используйте неисправные розетки.
- Перед очисткой и техническим обслуживанием, вытащите вилку из розетки. Предупреждение: Неотключение может привести к травме и повреждению устройства.
- Перед использованием внимательно осмотрите дорожку.
- Не используйте дорожку на открытом воздухе, под воздействием повышенных температур и прямых солнечных лучей.
- В случае неиспользования, отключите дорожку и вытащите шнур питания из розетки.

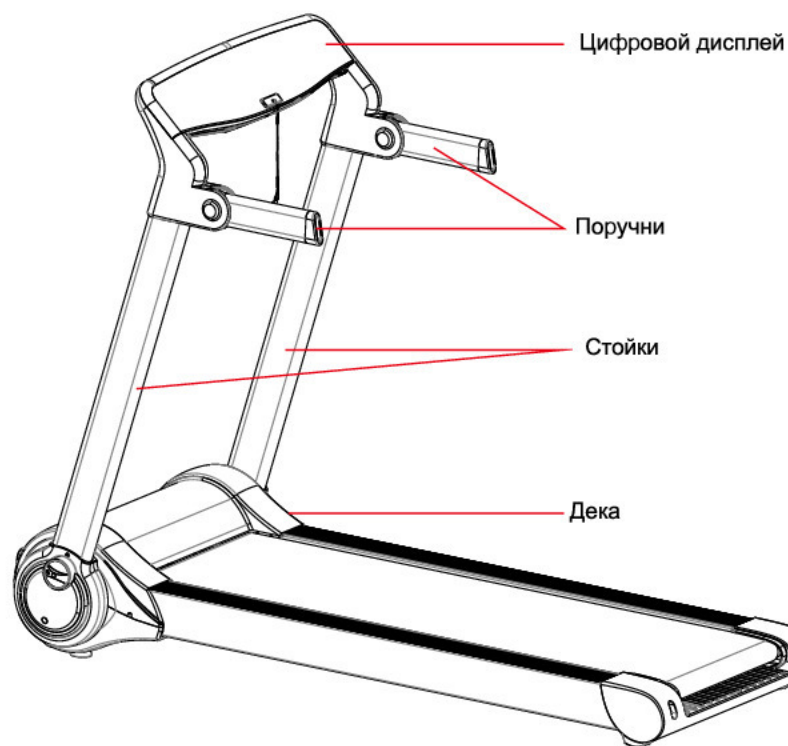
Сборка

- Перед сборкой просим внимательно прочесть инструкции по сборке.
 - Выньте все упаковочные материалы и положите дорожку на чистую поверхность, чтобы иметь возможность проверить все детали и сделать установку более удобной.
 - Тщательно проверьте наличие всех деталей в соответствии с упаковочным листом.
 - При использовании инструментов или при переносе беговой дорожке, соблюдайте инструкции по технике безопасности. Устанавливайте дорожку исключительно согласно инструкциям по установке.
 - Убедитесь в безопасности инструментов и упаковочных материалов. Пластмасса и поролон опасны для детей:
 - Выполняйте сборку продукта согласно инструкциям. Внимательно прочтите инструкции по сборке.
 - Беговую дорожку следует устанавливать очень осторожно. При необходимости, обратитесь к профессионалу по установке.
- Предупреждение: Осторожно устанавливайте дорожку. Не повредите дорожку во время установки. Детям запрещается использовать данную дорожку.

Список запасных частей

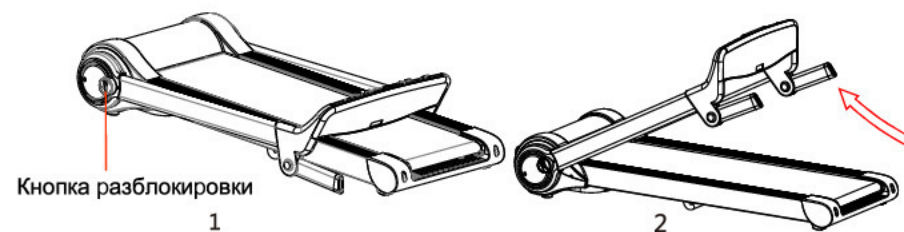
№	Название	Количество
1	Дека	1
2	Стойки	2
3	Дисплей	1
4	Поручни	2

Чертеж конструкции

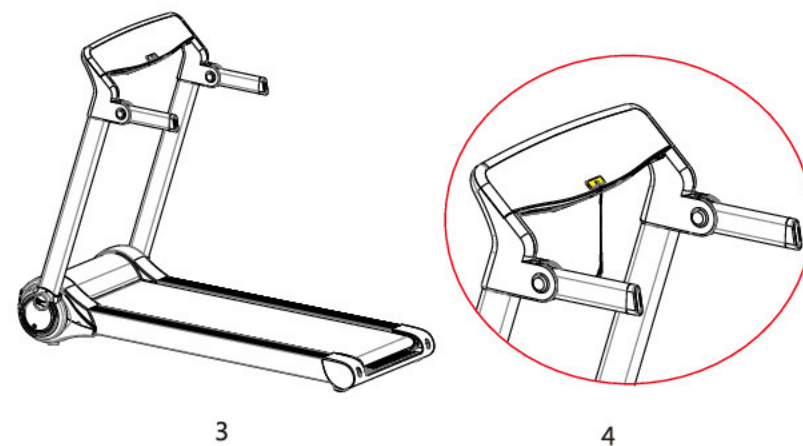


Инструкции по установке

1. Распакуйте беговую дорожку, вытащите детали из коробки и разместите их на полу.
2. Поднимите стойки, затем поверните левую и правую ручки. Закрутите ее и поднимите стойку, болт автоматически установит стойки в положение фиксации. (В случае невозможности повернуть ручку, или в случае не плавного вращения, слегка встряхните стойки, поскольку во время транспортировки могло возникнуть сильное натяжение).



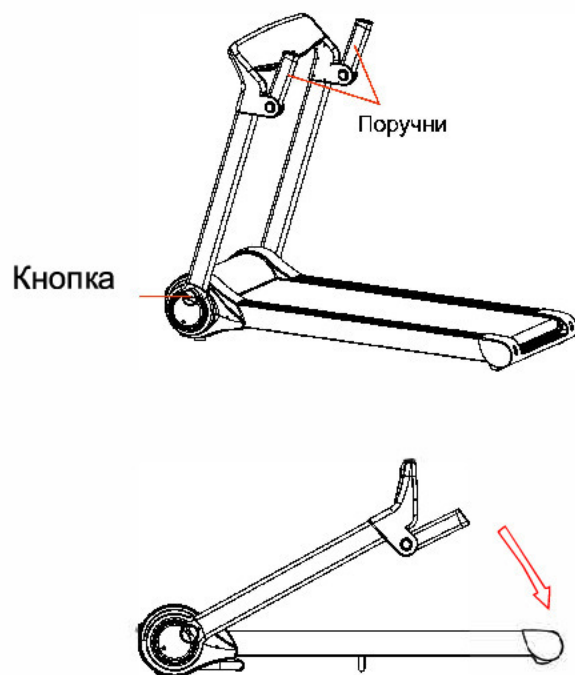
3. Установите необходимые параметры на дисплее и установите предохранительный ключ.



Складывание

Поверните кнопку в положение разблокировки, затем поверните кнопку назад и медленно сложите стойку, вилка автоматически установится.

Детали и описание конструкции: (см. Рисунок)



Краткое описание продукта

Упаковочный лист

№	Название	Количество	Примечания
1	Беговая дорожка в сборе	1 шт.	
2	Ключи для сборки	1 шт.	Справочная таблица
3	Руководство пользователя	1 шт.	

Технические характеристики

Перечень аксессуаров:

№	Название	Количество	Примечание:
1	Многофункциональный ключ	1 шт.	
2	Универсальный гаечный ключ на 6 мм	1 шт.	
3	Силиконовая смазка	1 бутылка	
4	Кабель аудиовхода	1 шт.	
	Предохранительный ключ	1 шт.	Red (красный)

Напряжение	220 В
Макс. вес пользователя	110 кг
Размер	1520*775*1213 мм
Размер в сложенном состоянии	470*775*1360 мм
Площадь полотна	1210 *420 мм
Пик	2.00 л.с
Скорость	1.0-12.8 км/ч
Функции	Бег/ходьба

Инструкция по эксплуатации приборной панели



Окно дисплея

Окно дисплея и описание кнопок

1. Окно 1 : Отображение времени/шагов/скорости
2. Окно 2 : Отображение расстояния/ частоты сердечных сокращений / калорийности. В случае неполадки, в этом окне отобразится соответствующий код ошибки.
3. Кнопки ВКЛ/ВЫКЛ (ON/OFF), ПУСК (START) беговой дорожки из состояния останова, ОСТАНОВКА (STOP) беговой дорожки из состояния движения.
4. Кнопка увеличения скорости, в состоянии остановки или измерения содержания жира - это кнопка настройки параметров; в состоянии бега - это кнопка увеличения скорости;
5. Кнопка уменьшения скорости, в состоянии остановки или измерения содержания жира - это кнопка настройки параметров; в состоянии бега - это кнопка уменьшения скорости;
6. "КНОПКА БЫСТРОЙ УСТАНОВКИ СКОРОСТИ": Кнопка быстрой установки скорости на 5 км/ч и на 8 км/ч, в рабочем состоянии беговой дорожки, позволяет быстро установить скорость на заданное значение.
7. Кнопка контроля скорости: Ускорение по часовой стрелке, деление - 0,5 км/ч; замедление против часовой стрелки, деление - 0,5 км/ч.

Запуск беговой дорожки:

Инструкция по эксплуатации в ручном нормальном режиме:

1. Вставьте предохранительный ключ в гнездо для предохранительного ключа на панели, поверните выключатель питания, после чего раздастся звуковой сигнал. Перейдите в нормальный ручной режим.
2. Нажмите кнопку Пуска В окне отобразится: 333-222-111, и после звукового сигнала запустится двигатель.
3. Стартовая скорость: 1.0 км/ч. В это время вы можете нажать кнопки увеличения/уменьшения скорости +, -, кнопки быстрой установки скорости 5 км/ч, 8 км/ч, чтобы отрегулировать скорость, или повернуть ручку, чтобы включить ускорение и замедление.

Функция предохранительного ключа

Предохранительный ключ состоит из сенсорного выключателя, зажима для одежды и нейлоновой веревки. В любом состоянии, пока предохранительный ключ находится в нерабочем положении, беговая дорожка перестает работать, электронный счетчик также перестает работать. На дисплее отобразится "E-07", а также прозвучит сигнал. Всякий раз после вставки предохранительного ключа на дисплее отображаются секунды, после чего система переходит в рабочее состояние по умолчанию.

Диапазон отображения данных

	Пуск:	Диапазон отображения
Время (мин/сек)	0:00	0:00-99:59
Скорость (км/ч)	0,0	0.0-12,8
Расстояние (км)	0,00	0,00 - 99,9
Калории (КС)	0,0	0.0-999

Поиск и устранение неисправностей

Обратитесь к нашему дилеру или в службу послепродажного обслуживания в случае возникновения любых проблем.

Вопросы	Возможные причины	Способы технического обслуживания
Беговая дорожка не работает	Шнур питания не подключен	Вставьте вилку в розетку
	Питание отключено	Установите выключатель питания в положение «ON».
	Неисправность предохранительной блокировки	Установите предохранитель в правильное положение
	Обрыв цепи сигнальной системы	Проверьте входную клемму контроллера и сигнальную цепь
Беговое полотно движется прерывисто	Перегорели предохранители Недостаточная смазка	Замените предохранители Добавьте силиконовую смазку
	Полотно слишком натянуто	Отрегулируйте натяжение полотна
Беговое полотно соскользнуло	Слишком слабо натянутое беговое полотно	Отрегулируйте натяжение полотна
	Слишком сильно натянутое беговое полотно	Отрегулируйте натяжение полотна

Вопросы	Возможные причины	Способы технического обслуживания
E01	Обрыв связи	Сигнальная линия отключена. Подключите ее
E02	Сбой питания	Поломка силовой линии, замените электронную панель
E05	Защита от перегрузки	Перегрузка, замените контроллер
E07	Неисправность предохранительной блокировки	Установите предохранитель в правильное положение
Ошибка дисплея	Внешнее воздействие	Выключите выключатель питания. Включите его через одну минуту

Техническое обслуживание продукта

Смазка

По прошествии определенного периода времени необходимо провести смазку беговой дорожки специальным метилсиликоновым маслом.

Совет:

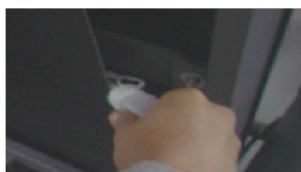
- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| ★ 1 час в неделю или меньше | Смазывать раз в 6 месяцев |
| ★ Менее трех часов в неделю | Смазывать раз в 3 месяца |
| ★ 3-6 часов в неделю | Смазывать раз в 2 месяца |
| ★ Более шести часов в неделю | Смазывать раз в месяц |

Не допускайте избыточной смазки.

Запомните: Правильное смазывание способствует увеличению срока службы беговой дорожки.

2* Проверка необходимости смазки. Просто отодвиньте беговое полотно и дотроньтесь до обратной стороны руками. Вам не нужно добавлять смазку, если вы почувствуете, что полотно влажное. Смазку необходимо добавить, если полотно сухое.

- ★ Смазка бегового полотна как показано на рисунке;
- ★ Остановите беговую дорожку.
- ★ Отодвиньте беговое полотно и просуньте бутылочку с маслом как можно дальше под полотно к середине. Распылите метилсиликоновое масло с обеих сторон.
- ★ Вы можете запустить беговую дорожку на скорость 1 км/ч для равномерной смазки. Спустя несколько минут полотно будет полностью смазано.



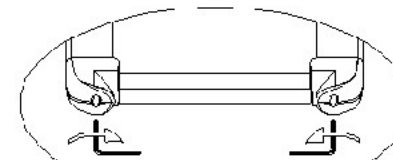
3. Отрегулируйте натяжение бегового полотна. Перед поставкой и после установки натяжение полотна беговой дорожки следует регулировать. Тем не менее, беговое полотно может быть ослаблено после определенного периода использования. Признаками является прерывистое движение во время упражнений. Отрегулируйте болты бегового полотна, затянув их по часовой стрелке, пока происходит такое движение. Скольжение возникает если беговое полотно слишком ослаблено. Также беговое полотно не должно быть чрезмерно натянуто. Это приведет к увеличению нагрузки на двигатель и повреждению двигателя, приводного ремня, ролика и т. д.

4. Регулировка бегового полотна

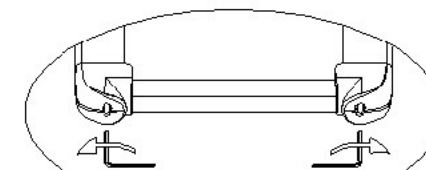
Беговое полотно необходимо отрегулировать перед поставкой и после установки. Также может понадобится регулировка бегового полотна после определенного периода использования по следующим причинам:

- © Основной корпус размещен неправильно.
- © Не все пользователи бегают по центру полотна.
- © Неравномерная надавливание ногами на полотно.

Дорожка перейдет в нормальное состояние после нескольких минут вращения без нагрузки, если отклонение вызвано действиями человека. Ремень следует отрегулировать с помощью 6-миллиметрового гаечного ключа, повернув болт на пол-оборота, пока отклонение не



Поверните левый болт по часовой стрелке или правый болт против часовой стрелки, в случае отклонения бегового полотна влево.



Поверните правый болт по часовой стрелке или левый болт против часовой стрелки, в случае отклонения бегового полотна вправо.

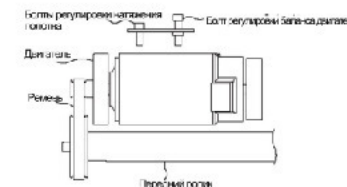
Отклонения бегового полотна не покрываются гарантией. Регулировка выполняется пользователем согласно руководству. Отклонение бегового полотна может привести к серьезным повреждениям полотна. Ошибку следует вовремя найти и исправить.

5. Регулировка ремня двигателя (как показано на рисунке справа)

Ремень двигателя всех беговых дорожек был отрегулирован до и после установки, но также регулировка может потребоваться после определенного периода использования. Может возникнуть скольжение. Регулировку может выполнить пользователь.

Регулировка

Отрегулируйте параллельность двигателя с помощью гаечного ключа. Поверните болт на пол-оборота против часовой стрелки.



Поверните стяжные болты ремня по часовой стрелке.

ПРИМЕЧАНИЕ: регулярно очищайте канавки ремня и шкива.

Спортивные советы и рекомендации

Перед каждой тренировкой выполняйте разминку.

Дыхание

Во время тренировки не задерживайте дыхание. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Дыхание должно быть согласовано с движением. Если дыхание слишком быстрое, следует немедленно прекратить движение.

Частота упражнений

На восстановление одной группы мышц уходит 48 часов. Это означает, что интервал между тренировками одной и той же группы мышц должен составлять не менее 48 часов.

Нагрузка

Тренировочную нагрузку следует определять в зависимости от физического состояния. Чувство боли в мышцах - нормальное явление если вы только начали тренироваться. Боль в мышцах уменьшается по мере увеличения стажа тренировок.

Отдых

После каждого блока упражнений время на восстановление должно составлять 5 минут. В этот промежуток можно выполнять растяжку. Избегайте длительного отверждения и старайтесь сохранить эластичность мышц.

Питание

Не следует есть как минимум за час до тренировки и в течение полу часа после нее. Не употребляйте чрезмерное количество воды, чтобы избежать увеличения нагрузки на сердце и почки.

Растяжка

Перед каждой тренировкой следует выполнять растяжку, от нее зависит весь процесс тренировки. Легче всего растянуть мышцы когда они разогреты. Выполните 5-ти или 10-ти минутную пробежку, затем остановитесь, сделайте растяжку ног (5 раз по 10 секунд каждая). Растяжку нужно выполнять также и после тренировки.



1. Растяжка с наклоном вниз

Слегка согните колени и медленно согните корпус, чтобы расслабить спину и плечи. Постарайтесь дотронуться до пальцев ног пальцами рук. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. рисунок)

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте на коврик и выпрямите одну ногу. Пододвиньте вторую ногу ближе к внутренней части ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног руками. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис.2)

3. Растяжка икр и подколенных сухожилий

Прислонитесь двумя руками к стене или дереву. Отодвиньте одну ногу назад. Держите ноги прямо с упором на пятки, прислонившись к стене или дереву. Задержитесь на 10-15 секунд. Расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис.2)

4. Растяжка четырехглавой мышцы

Прислонитесь рукой к стене или столу для равновесия. Поднимите правую ногу и ухватитесь за лодыжку правой рукой.

Удерживайте ногу за лодыжку и медленно тяните к бедрам, пока не почувствуете напряжение мышц бедер. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис.4)

5. Растяжка мышц внутренней части бедра

Сядьте так, чтобы ваши ступни были прислонены друг к другу, а колени - наружу. Возьмитесь обеими руками за ноги и тянитесь вперед. Задержитесь на 10-15 секунд. Расслабьтесь, повторите 3 раза (см. рис. 5)

Гарантия

Мы предоставляем гарантию качества продукции на один год. В течение срока гарантии мы осуществляем

БЕСПЛАТНУЮ замену вышедших из строя деталей. В случае неправильной сборки, неправильной эксплуатации или самостоятельной замены неисправных деталей наша компания снимает с себя всякую ответственность.

Для получения гарантийного обслуживания вы обязаны предоставить серийный номер нашего продукта, фотографии или другую информацию запрашиваемую компанией. Данная продукция предназначена для домашнего использования, если неисправность возникла в результате коммерческого использования продукта, компания не несет никакой ответственности. Производитель /Manufacturer:

Джэнгзи ЭКИ Индастриал Ко, Лтд/ Jiangxi EQI Industrial Co., Ltd Адрес/Address: Лулианг Авеню, Инин город, Сюшуй, Цзянси / Luliang Avenue, Yining Town, Xiushui, Jiangxi

Страна изготовления: Китай/China

Поставщик:

ООО «Сан Планет СПб», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru

Данное руководство было тщательно отредактировано, если вы обнаружили ошибку, пожалуйста, отнесите с пониманием. Если изображения продукта отличаются от настоящего продукта, то верным является внешний вид продукта. Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.